

زمستانی سالم با این ۵ سبزی

برای این که با سرد شدن هوا هر ویروسی که از راه می رسد سلامتی‌تان را به خطر نیندازد به سراغ مواد غذایی سالم بروید.



همشهری آنلاین: برای این که با سرد شدن هوا هر ویروسی که از راه می رسد سلامتی‌تان را به خطر نیندازد به سراغ مواد غذایی سالم بروید.

بهتر است امسال زودتر به استقبال زمستانی بدون مریضی بروید. این فصل، فصل سبزیجات سبز است که منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. از شما دعوت می‌کنیم از همین امروز با مصرف این مواد غذایی بدن‌تان را برای زمستان پیش رو آماده کنید.

زمستانی سالم با این ۵ سبزی

بروکلی

بروکلی سرشار از ویتامین C است. این سبزی خوشمزه حاوی فیبرهای غذایی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و پیشگیری از برخی سرطان‌ها و همچنین بیماری‌های مزمن دیگر کمک می‌کند. می‌توانید بروکلی را به همراه غذاهای دیگری و حتی در سوپ و غیره نیز میل کنید.

اسفناج

اسفناج حاوی میزان زیادی آهن و ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر است. برخی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی برای چشم‌ها مفید است. اسفناج همچنین در بین سبزیجات کم‌کالری جا دارد و به صورت خام یا پخته شده در ترکیب غذاهای دیگر قابل مصرف است.

کاهو

کاهو یک ماده‌ی غذایی رژیمی است و به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند. کاهو یکی از ترکیبات سالادها است که فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی به بدن می‌رساند. تمام این ترکیبات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش قدرت دفاعی آن می‌شود. در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده است: *كُلِّ الْحَسَّ، فَاتَهُ يورثُ الثَّعَّاسَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ*؛ کاهو بخورید، چرا که خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند. (۱)

بروکسل

بروکسل نیز همانند دیگر کلم‌ها سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهایی است که تأثیر محافظتی زیادی در بدن دارد. این کلم‌های مینیاتوری از بسیاری از سرطان‌ها، یبوست و مشکلات لوله‌ی گوارشی پیشگیری می‌کنند. بهترین روش مصرف بروکسل، بخارپز کردن آن است. از طبخ طولانی مدت این کلم‌های کوچک بپرهیزید چون عناصر مغذی آن از بین می‌رود.

رازپانه

رازپانه به صورت خام یا پخته شده (رازپانه‌ی شکم‌پر، سرخ شده، بخارپز، داخل سوپ و غیره) مصرف می‌شود. رازپانه یکی از آن سبزیجاتی است که با هر نوع سسی قابل مصرف است. از دوره‌ی باستان از خواص دارویی این سبزی استفاده شده است. رازپانه برای مقابله با بلع هوا، مشکلات هضم غذا، دل درد و غیره مفید است. از این سبزی همچنین برای تسکین دردهای قاعدگی نیز استفاده می‌شود.

پی‌نوشت:

(۱) مکارم الاخلاق ص 183

